

# NRW YoungStars

## Ballschule

### **Erläuterung des Wettbewerbs**

Der Wettbewerb Ballschule ist ein Mannschaftswettbewerb, der aus vier Übungen besteht. Ein Team setzt sich jeweils aus fünf Jungen und fünf Mädchen aus den dritten und vierten Klassen zusammen. Jede erbrachte Leistung trägt zum Endergebnis des Teams bei.

### **Wertung**

Anhand der erzielten Punkte pro Mannschaft und pro Übung wird eine Rangfolge (Platzierung) der teilnehmenden Mannschaften ermittelt. Die Siegermannschaft der jeweiligen Übung erhält die maximale Punktzahl. Die dahinter platzierten Mannschaften erhalten pro Platzierung einen Punkt weniger. Die Maximalpunktzahl entspricht den teilnehmenden Mannschaften an dem Wettbewerb. Nachdem für jede Übung eine Rangfolge festgelegt wurde, werden die Punkte aller vier Übungen addiert. Die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl gewinnt.

## Übung 1

- Material:** Volleyball oder Gymnastikball, Reifen, Stoppuhr
- Aufbau:** Ein Paar steht sich im Abstand von 6 m gegenüber. In der Mitte liegt ein Reifen.
- Aufgabe:** Die Schülerinnen und Schüler werfen sich den Ball innerhalb von 30 Sekunden so zu, dass dieser in dem Reifen auftippt und dann von der Partnerin oder dem Partner gefangen werden kann. Die Übung kann zeitgleich mit fünf Paaren oder nacheinander durchgeführt werden.
- Wertung:** Gezählt werden die gefangenen Bälle von jedem Paar.

## Übung 2

- Material:** 10 Volleybälle oder Gymnastikbälle, 5 Tennisbälle, eine Markierung (Pylone, Hütchen, etc.)
- Aufbau:** Zwei Schülerinnen oder Schüler transportieren einen Tennisball über eine Strecke von 20 m über die Ziellinie. Die Streckenmitte ist mit einer Markierung gekennzeichnet.
- Aufgabe:** Jede Schülerin und jeder Schüler hält einen Volleyball oder einen Gymnastikball in der Hand. Nun muss der Tennisball, der zwischen den beiden großen Bällen geführt wird und auch nur von diesen berührt werden darf, von der Startlinie über die Ziellinie transportiert werden. Ist die Ziellinie überschritten, startet das nächste Paar. An der Markierung in der Streckenmitte wird die Partnerin oder der Partner umrundet (360 Grad-Drehung), anschließend muss sich gemeinsam auf den Boden gesetzt werden. Erst dann darf die Ziellinie überschritten werden. Fällt der Ball vor der Markierung herunter, muss von der Startlinie aus erneut gestartet werden. Fällt der Ball beim Umrunden und / oder beim Hinsetzen herunter, müssen sowohl Umrunden als auch Hinsetzen wiederholt werden. Fällt der Ball zwischen der Markierung und der Ziellinie herunter, muss von der Markierung aus erneut gestartet werden.
- Wertung:** Gestoppt wird die benötigte Zeit aller Paare.

### Übung 3

- Material:** ein Gymnastikball, 11 Slalomstangen oder Pylonen
- Aufbau:** Eine Schülerin oder ein Schüler dribbelt mit dem Ball am Fuß von der Startlinie bis zur Ziellinie (Abstand 20 m). Ab dem 5. Meter stehen im Abstand von einem Meter die Slalomstangen / Pylonen. Diese müssen im Slalom umdribbelt werden. Das 6. Hindernis muss vorwärts und rückwärts umrundet werden. An der Ziellinie übernimmt die Partnerin oder der Partner den Ball. Nun wird der Ball mit der Hand durch den Parcours geprellt. Der Bewegungsablauf bleibt ansonsten identisch.
- Aufgabe:** Der Parcours muss schnellstmöglich durchlaufen werden. Jede Schülerin und jeder Schüler durchläuft den Parcours einmal dribbelnd mit dem Ball am Fuß und einmal prellend mit dem Ball in der Hand. Verspringt der Ball, muss von der Startlinie aus erneut gestartet werden.
- Wertung:** Gestoppt wird die benötigte Zeit aller Schülerinnen und Schüler.

### Übung 4

- Material:** 5 Tennisringe, ein Gymnastikreifen, ein Langkasten, ein kleiner Kasten, ein 10 L-Eimer
- Aufbau:** Die Ziele (Gymnastikreifen; Langkasten (Längsrichtung), kleiner Kasten, 10 L-Eimer) sind in einem Abstand von 4 Metern zur Abwurfline platziert. Die Ziele haben zueinander einen Abstand von jeweils einem Meter. Die Reihenfolge der Ziele ist frei wählbar.
- Aufgabe:** Die Tennisringe müssen in die Ziele geworfen werden und dort liegen bleiben. Die Ziele sind frei wählbar. Jede Schülerin und jeder Schüler hat 5 Würfe.
- Wertung:** Gezählt wird die Gesamtpunktzahl:
- |                  |          |
|------------------|----------|
| 10 L-Eimer:      | 8 Punkte |
| Kleiner Kasten:  | 6 Punkte |
| Gymnastikreifen: | 4 Punkte |
| Langkasten:      | 2 Punkte |